



Ruud 's Kookboek

Winterrecepten / v3.2

Inhoudsopgave.

Aardbei-mascarponetrifle.	3
Andijvie met aardappel en spekjes.	4
Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.	5
Boerenkoolfrittata met spek (airfryer).	6
Bombay winter citrus twist.	7
Ertesop.	8
Gegratineerde mosselen met oude kaas.	9
Gewokte spruiten met rode wijnsaus.	10
Hazenpeper onder een krokant pureedak.	11
Knolselderijsoep met mosterd en walnoten.	12
Koele 'glühwein' met champagnesorbetijs.	13
Kruidnoten monchoutaart.	14
Kruidnotentruffels.	15
Leffe stoof met gepofte krieltjes.	16
Oer-Hollandse erwtensoep.	17
Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes.	18
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.	19
Pastinaak-prei soep.	20
Pindasoep III.	21
Schrobbelèr espresso.	22
Spinazie-frittata met champignons.	23
Spruitencurry met kip.	24
Stamppot van zoete aardappel en spitskool.	25
Stoverij met bitterballen van zuurkool.	26
Tom kha kai soep.	27
Tomaten-paprikasoep.	28
Vanille chai latte.	29
Verfrissend citrussapje.	30
Warm chocolade-feestje.	31
Warme anijschocolademelk.	32
Winterkost met speklappen.	33
Wintersalade met Hüttenkäse.	34
Gebruikte afkortingen.	35

Aardbei-mascarponetrifle.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-12, Carta

Ingrediënten

500 g aardbeien
100 g Cantuccini koekjes
2 el Cointreau
4 el jam, aardbeien-
100 g lange vingers
250 ml mascarpone
250 ml room, slag-
50 g suiker, poeder-
- suiker, poeder-, uit strooibus

- lage schaal van 24x24

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 555
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: 65 mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

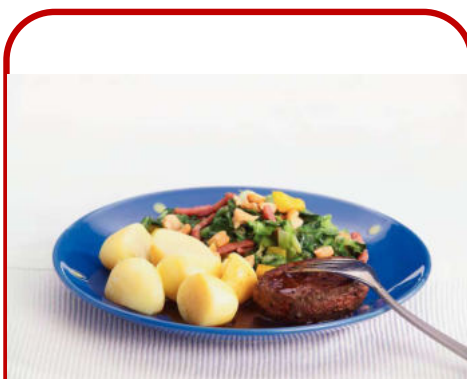
Bereiding.

Klop de slagroom met de suiker in een kom stijf.
Meng de mascarpone door de slagroom.
Roer de aardbeienjam los en schep het door het roommengsel (niet gladroeren).
Was de aardbeien en maak ze schoon.
Snijd de helft van de aardbeien in plakjes en halveer de andere helft.
Leg de lange vingers op de bodem van de schaal en besprenkel ze licht met de sinaasappellikeur.
Verdeel 1/3 van het roommengsel over de lange vingers.
Verdeel de aardbeiplakjes erover en de helft van het achtergebleven roommengsel.
Hak de Cantuccini koekjes grof en strooi het kruim erover.
Verdeel de rest van het roommengsel over de Cantuccini.
Garneer het met halve aardbeien en bestrooi het met poedersuiker.
Zet de schaal tot gebruik in de koelkast.

Tip:

Dit gerecht kan ca. 1 dag van tevoren bereid worden.
Bewaar het in de koelkast tot gebruik.

Andijvie met aardappel en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

800 g aardappelen
800 g andijvie, panklare
50 g boter
50 g cashewnoten
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
125 g spekreepjes, magere
4 tartaartjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Hak de cashewnoten grof.
Snipper de paprika.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.
Bak de spekjes 1 min. in een droge wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en verhit de olie.
Doe de paprika bij de spekjes en roerbak ze 5 min.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbak tot de andijvie geslonken is.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de tartaartjes uit de pan en houd ze warm.
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.
Verdeel de aardappels, de tartaartjes en de jus over 4 borden.
Scheep de andijvie ernaast en bestrooi het geheel met de cashewnoten.

Wijntip:

León Marzot Tempranillo

Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 el bloem, tarwe-
30 g boter, room-,
ongezouten
1 bouillontablet, runder-
2 laurierblaadjes
300 ml Leffe bruin
2 el mosterd, Dijon-
400 g pastinaken
- peper
700 g sukadelappen,
runder-
2 uien, middelgrote
200 ml water
200 g winterpenen
- zout

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen.
Snijd het vlees in stukken van 2 cm en bestrooi ze met de bloem, peper en evt. zout. Verhit de boter in een braadpan en bak de uien 3 min. Voeg het vlees toe en bak het in 4 min. op een middelhoog vuur rondom bruin.
Voeg het bier, de bouillontablet, het water, de mosterd en de laurierblaadjes toe.
Doe de deksel op de pan en laat het vlees 2 uur garen.
Schil ondertussen de pastinaak en winterpeen en snijd dat in blokjes van 1 cm.
Voeg als het vlees gaar is de pastinaak en wortel toe.
Stoof het geheel zonder deksel nog 15 min.
Verwijder de laurierblaadjes uit de stoofpot.

Tip:

Lekker met verse pappardelle.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: 840 mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolfrittata met spek (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Hoogvliet

Ingrediënten

1 aardappel, zoete,
grote
½ bouillonblokje,
groente-
6 eieren
2 tn knoflook
200 g kool, boeren-
2 el olie
- peper, versgemalen
1 peper, rode
150 g spekreepjes,
gerookte
1 ui, middelgroot
- zout

Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen en hak de knoflook fijn.
Halveer de peper in de lengte en verwijder de
zaadlijsten.

Snijd de helften in dunne reepjes.

Schil de zoete aardappel en snijd hem in kleine
blokjes.

Verhit de olie in een ovenbestendige
koekenpan.

Bak de spekreepjes ca. 3 min. en voeg de ui, de
knoflook, de rode peper en de zoete aardappel
toe.

Bak het 2 min. en voeg dan de boerenkool in 2
delen toe (voeg het volgende deel toe als het
eerste is geslonken).

Bak de boerenkool ca. 3 min en schep het
regelmatig om.

Los het bouillonblokje op in 100 ml heet water
en roer het door de kool.

Leg een deksel op de pan en laat alles nog 5
min. zachtjes stoven.

Schep de vulling in een ovenbestendige vorm
die in de airfryer past en roer de losgeklopte
eieren erdoor.

Bak de frittata in 10-12 min. op 160°C in de
airfryer, of tot het ei volledig gestold is.

Haal de frittata uit de airfryer en uit de vorm.

Snijd de boerenkoolfrittata in punten en
serveer.

Tip:

Lekker met een frisse salade met een
balsamicodressing.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 10 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 465

Eiwit: 22 g

Koolhydraten: 31 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: 1,7 g

Bombay winter citrus twist.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Hallo Slijterij

Ingrediënten

25 ml Bombay Sapphire gin
150 g ijsblokjes
1 par limoen
25 ml Martini Rosso
1 par sinaasappel
1 steranijs
100 ml tonic, gekoeld

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul een ballonglas tot de rand met ijs.
Roer kort en giet evt. het smeltwater uit het glas.
Schenk de gin en Martini in het glas.
Roer kort door.
Houd het glas schuin en schenk de tonic in het glas.
Garneer met de sinaasappel, limoen en steranijs.



Ertesop.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Hoeveelheid: 4 l

Sterren: ***

Bron: Carnaval

Ingrediënten

1 aardappel, flinke
7 bouillonblokjes
500 g erwten, split-
1 hamerschijf, met bot
- peper
½ bs peterselie
1 prei, dikke
2 rookworsten, slagers-
½ bs selderie
1 selderijknol, grote
250 g spek, buik-
1 ui
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Breng de gewassen spliterwten met de hamerschijf en het buikspek aan de kook in 5 l water. Schuim de bouillon af, en laat de soep 45 min. trekken.

Haal de hamerschijf en het buikspek uit de soep en snijd die in kleine stukjes (bot en vette stukjes verwijderen).

Doe het vlees weer in de soep.

Voeg de in blokjes gesneden knolselderij, de in plakjes gesneden wortel, de gesnipperde ui, de in blokjes gesneden aardappel en de (hele) rookworsten toe.

Breng het aan de kook en laat 30 min. zachtjes doorkoken.

Haal de rookworsten uit de soep en snijd ze in stukjes.

Voe de rookworsten weer toe aan de soep.

Doe er dan de fijngesneden prei, peterselie en selderie bij en breng de soep op smaak met peper, zout en bouillonblokjes.

Vergeet niet regelmatig te roeren om aanbranden te voorkomen!.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gegratineerde mosselen met oude kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 20
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

75 g boter, room-, ongezoeten
2 sn brood, wit-, oud
40 g kaas, oude
2 tn knoflook
1 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, verse
3 el water
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 20
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de mosselen in koud water.
Verwijder de evt. 'baard' van de mosselen en onregelmatigheden aan de buitenkant van de schelpen met een mesje.
Spoel de mosselen tot het water helder is.
Verwijder de mosselen die open komen staan of boven komen drijven (die kook je niet mee).
Leg de mosselen in een grote pan leggen.
Voeg 2-3 el water toe.
Verwarm de mosselen afgedekt op een hoog vuur ca. 5-8 min. tot de schelpen opengaan.
Giet de mosselen af en neem ze uit de schelpen.
Leg alle mosselen in één schelphelft terug.
Zet de schelpen naast elkaar op een bakplaat zetten.
Maal in een keukenmachine het brood, de knoflook en de peterselie fijn.
Meng de boter en kaas erdoor.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel het botermengsel over de mosselen.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Schuif de bakplaat ca. 10 cm onder hete grill.
Gratineer de mosselen ca. 3 min.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Gewokte spruiten met rode wijnsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 hazelnoten, zonder
vlies
1 el olie, zonnebloem-
200 g saus, rodewijn-
250 g spekreepjes,
gerookte
500 g spruiten

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de spruitjes schoon en snijd ze in dunne plakjes (3 mm).
Rooster de hazelnoten ca. 4 min. in een droge koekenpan.
Hak de noten grof.
Verhit de olie in een wok en bak de spekreepjes 4 min.
Voeg dan de spruiten en hazelnoten toe (houd wat hazelnoten achter om te garneren) en bak het geheel nogmaals 4 min. (tot de spruiten de gewenste gaarheid hebben).
Kruid het geheel evt. naar smaak (bijv. met nootmuskaat, knoflook, chilipeper vlokken, marjolein of gewoon peper en zout).
Verwarm de rode wijnsaus.
Doe de spruiten over in een schaal en bestrooi ze met de achtergehouden hazelnoten.
Serveer de saus erbij in een apart kommetje.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.



Hazenpeper onder een krokant pureedak.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Bieze Food Service

Ingrediënten:

200 g amandelen, geschaafde
1 bak hazenpeper (2,5 kg)
1 kg puree, kant-en-klare
250 g rozijnen
3 dl sherry, droge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de rozijnen 1 nacht in de sherry wellen.
Meng dan de rozijnen door de hazenpeper.
Scheep alles in een ovenvaste schaal.
Verdeel hier de aardappelpuree overheen.
Verwarm het geheel 30 min. in een voorverwarmde oven (230 C)
verwarmen (de laatste 10 min. de geschaafde amandelen mee gratineren).

Tip:

Heerlijk in combinatie met de een rodekoolsalade.

Knolselderijsoep met mosterd en walnoten.



Menugang: -
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: aHealthylife.nl,
Juglen Zwaan

Ingrediënten

- boter, room-
1 l bouillon, groente- of
kippen-
1 tn knoflook
1 knolselderij, kleine
2 el mosterd, (Dijon-)
- olie, olijf-, extra vierge
1 ui
1 hv walnoten

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ui in grove stukken.
Snijd de knoflookteen fijn.
Schil de knolselderij (dit gaat gemakkelijk wanneer je deze eerst in plakken en deze vervolgens in grove stukken snijd).
Verhit een klont roomboter in een (soep)pan en bak de ui en knoflook aan.
Voeg de knolselderij toe en schep het even om.
Schenk de bouillon erbij en breng het aan de kook.
Laat het pruttelen tot de knolselderij zacht is.
Haal de pan van het vuur en roer de mosterd door de soep.
Pureer het geheel met een staafmixer of blender tot een egale massa.
Voeg zo nodig extra water toe.
Proef de soep en breng die verder op smaak met zout, versgemalen peper of extra mosterd.
Hak de walnoten fijn.
Scheep de soep in kommen en strooi de walnoten er over.

Tips:

- Garneer de soep met fijngesneden bieslook
- Voeg tijdens het opdienen eens gebakken appeltjes toe aan de soep voor een zoete smaak die goed combineert met de mosterd.
- Met wat makreelfilet erbij maak je van dit recept een snelle maaltijdsoep.

Koele 'glühwein' met champagnesorbetijs.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

6 tl AH Excellent sterrenmix goud
500 ml glühwein
4 bl ijs, sorbet-, champagne
4 sinaasappelschijfjes, gedroogde

- champagnecoupes
- ijsbolletjestang

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: - g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: 34 g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk de glühwein (gekoeld) in de champagnecoupes.
Verdeel met een ijsbollentang de bollen champagnesorbetijs over de coupes.
Bestrooi ze met de sterrenmix goud en steek er de gedroogde sinaasappelschijfjes in.
Serveer direct.

Tips:

- Liever geen alcohol? Vervang de glühwein door druivensap en de champagnesorbet door citroensorbet.
- Serveer dit drankje eens als nagerecht.

Kruidnoten monchoutaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Uit Pauline 's keuken

Ingrediënten

125 g boter, room-
2 zk klopfix
250 g kruidnoten
250 g
kruidnoten/strooigoed,
gemengde
400 g monchou
500 ml room, slag-
120 g suiker

springvorm ø 24 cm

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maal 250 g kruidnoten fijn in de keuken-
machine (of sla ze fijn met een deegroller (in
een schone theedoek)).
Smelt de boter en meng dit met de kruidnoten-
kruimels.
Vet de springvorm in en bekleed de bodem met
bakpapier.
Verdeel de kruimels over de bodem en druk die
stevig aan met de achterkant van een glas.
Zet de springvorm in de koelkast.
Mix de monchou met de suiker glad.
Voeg de slagroom en de klopfix toe en klop het
op tot een stevige substantie.
Verdeel het mengsel over de kruidnotenbodem.
Laat de monchoutaart min. 6 uur opstijven in
de koelkast (het liefst de hele nacht).
Haal de monchoutaart uit de springvorm en
versier hem met de gemengde kruidnoten of
ander strooigoed.



Kruidnotentruffels.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: ca. 30
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

75 g boter, zachte
200 g chocolade, puur
of melk
100 g kaas, room-
½ tl kaneelpoeder
200 g noten, kruid-,
verkruid
1 sinaasappel, rasp van
- vershoudfolie

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 95
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Meng de kruidnootkrumels met de sinaasappelrasp (houd wat achter voor de garnering), de kaneel, de roomkaas en de boter.

Rol balletjes van het mengsel en zet die min. 30 min. in de koelkast om op te stijven.

Smelt de chocolade au bain-marie.

Doop de koude balletjes in de gesmolten chocolade.

Leg ze op een met folie bekleed bord.

Bestrooi de balletjes met sinaasappelrasp.

Zet het bord in de koelkast om weer op te stijven.

Tips:

- Een restje kruidnoten en kapotte speculaasjes zijn perfect voor deze kruidnotentruffels.
- Deze truffels zijn heel lekker met andere koekjes, zoals kandijkoeken of haverkoekjes.

Leffe stoof met gepofte krieltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: DekaMarkt, Eatertainment.nl

Ingrediënten

30 g boter, room-, ongezoeten
1 bouillonblokje, runder-
500 g krieltjes
400 ml Leffe bruin abdijbier
1 el mix voor rundvlees
3 el olie, olijf-
200 g pastinaak
900 g riblappen
2 tk rozemarijn
200 g shiitake
1 sjalot
400 ml water
150 g winterpenen

Bereiding.

Schil de winterpeen en de pastinaak en snijd ze in stukken van 2 cm.
Pel de sjalot en snijd die in halve ringen.
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.
Verhit de boter in een pan en bak de riblappen op een middelhoog vuur in 5 min. rondom goudbruin.
Voeg de winterpeen, pastinaak en sjalot toe en bak die 3 min. mee.
Blus het geheel af met het bier.
Voeg het runderbouillon-tablet, het water, de mix voor rundvlees en de helft van de rozemarijn toe.
Zorg dat het vlees helemaal onder het vocht staat, voeg evt. extra water toe.
Draai het vuur laag en stoof het geheel 3 uur met de deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Ris de rozemarijn van het resterende takje en snijd die fijn.
Meng de rozemarijn met 2/3 van de olijfolie.
Verdeel de krieltjes over een ovenschaal en verdeel hier de rozemarijnolie over.
Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en plaats de schaal 25 min. in de oven.
Verhit een pan met de resterende olijfolie en bak de shiitake op hoog vuur in 5 min. goudbruin.
Serveer de stoof met de gepofte krieltjes en de shiitake.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 724
Eiwit: 51 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Oer-Hollandse erwtensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl,
PuurGezond.nl

Ingrediënten

500 g erwten, split-
200 g hamlappen
¼ knolselderij
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
2 preien
100 g rookspek
1 ui
1 wortel, winter-
(1 rookworst)
- zout

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de spliterwten met 2 l koud water, de hamlappen en het rookspek aan de kook. Laat dit 30 min. doorkoken. Roer de soep regelmatig door (ook over de bodem om aankoecken te voorkomen) en schep het schuim van de soep. Snijd ondertussen de prei in ringen, snipper de ui en snijd de wortel en de knolselderij in blokjes. Voeg alles toe aan de soep. Laat de soep nog eens 30 min. koken en roer hem regelmatig goed door. Haal het vlees uit de pan en snijd dit fijn. Doe het terug in de pan. Snijd evt. de rookworst in plakjes en voeg deze toe. Laat de soep nog 15 min. zachtjes koken. Verdun de soep met water als hij te dik is. Breng de soep op smaak met versgemalen peper, zout en verse peterselie.

Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Australische
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-1

Ingrediënten

20 g boter of margarine
1 bk paddenstoelenmelange (200 g)
- peper, versgemalen
75 g rijst, meergranen
1 schnitzel, kalfs- (ca. 100 g)
½ zk Stroganoffsaus (280 ml)
- zout

Bereiding.

Kook de rijst met zout volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de schnitzel in dunne reepjes.
Veeg de paddenstoelen schoon met keukenpapier
Snijd de paddenstoelen klein.
Bestrooi de paddenstoelen met zout en peper.
Verhit de boter in een braadpan.
Bak de reepjes vlees in ca. 2 min. bruin.
Voeg de paddenstoelen toe aan het vlees.
Laat de paddenstoelen ca. 3 min. meebakken
Roer de Stroganoff-saus door het mengsel.
Laat het mengsel, al roerend goed doorwarmen.
Serveer de rijst bij het vlees.

18

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 630
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

300 g boerenkool
75 g boter
2 eieren
200 g kaas, komijn-
800 ml melk, halfvolle
80 g mosterd
400 g pannenkoeken-
mix, naturel
20 g tuinkers
2 uien

1 ovenschaal (18x28
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snipper de ui.
Smelt 25 g boter in een braadpan.
Fruit hierin de ui 5 min.
Voeg de boerenkool toe met 2-3 el water.
Voeg versgemalen peper naar smaak toe en leg de deksel op de pan.
Stoof de boerenkool in 15 min. gaar.
Klop intussen de pannenkoekenmix met de eieren en de melk met een garde tot een glad beslag. Bak met de resterende boter en het beslag in totaal 8 pannenkoeken.
Vet de ovenschaal in.
Snijd de kaasplakken in drieën.
Smeer alle pannenkoeken in met mosterd.
Leg 1/3 kaasplak op de pannenkoek.
Leg 1/8 vulling van de boerenkool op de kaas en rol de pannenkoeken op.
Leg deze in een ingevette ovenschaal.
Bedek de pannenkoeken met de resterende kaas.
Schuif de pannenkoeken in de oven en laat de kaas in 10 min. smelten.
Garneer ze met tuinkers.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 710
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 7 g
Groente: 130 g
Zout: 2,8 g

Pastinaak-prei soep.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl,
PuurGezond.nl

Ingrediënten

800-1000 ml bouillon,
groente-
2 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1-2 el mosterd, grove
- olie, olijf-
4 pastinaken
- peper, versgemalen
2 preien
200 ml room

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de pastinaak schoon.

Schaaf met een kaasschaaf ca. 24 dunne plakken van de pastinaak en snijd de rest in blokjes.

Maak de preien schoon en snijd ze in ringen. Pel en snipper de knoflook.

Verhit 2 el olijfolie in een soeppan en fruit de prei ca. 5 min.

Voeg 800 ml van de bouillon, de laurierblaadjes, de blokjes pastinaak en de knoflook toe en breng het aan de kook.

Laat de soep, met een deksel op de pan, ca. 10 min. koken tot de pastinaak gaar is.

Verhit ondertussen een bodem olijfolie in een koekenpan tot deze heet is.

Frituur hier de dunne pastinaakplakken in tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Haal de blaadjes laurier uit de soep en pureer de soep met een staafmixer.

Roer de room en mosterd door de soep.

Voeg evt. nog wat bouillon toe als de soep te dik is.

Verdeel de soep over 4-6 kommen, sprenkel er wat olijfolie over en garneer ze met de gefrituurde pastinaakplakken en versgemalen peper.

Tips:

- Vervang de gefrituurde pastinaak eens door geroosterd amandelschaafsel.
- Ook lekker met fijngehakte peterselie als garnering.

Pindasoep III.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl, PuurGezond.nl

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
3 stl bleekselderij
3 bospenen
1½ l bouillon, groente-
1 el citroensap
3 cm gemberwortel
2 tn knoflook
400 g kool, Chinese
- koriander, verse
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1-2 pepers, rode
2 hv pinda's
150 g pindakaas,
(100%)
1-2 el saus, soja-
200 g taugé
1 ui

Bereiding.

Maak de ui, de knoflook en de peper schoon en snijd ze fijn.

Rasp de gemberwortel.

Verhit de olie in een soeppan en verhit de ui, de knoflook, de peper en de gember ca. 1 min. op een laag vuur.

Maak ondertussen de bleekselderij en bospeen schoon.

Snijd deze in stukjes en bak ze even mee.

Schil de aardappelen en snijd deze in stukken.

Doe de aardappelen en de bouillon bij de

groenten en breng het aan de kook.

Laat dit ca. 20 min. koken.

Snijd ondertussen de kool in dunne reepjes.

Spoel de taugé even af met kokend water en laat deze uitlekken.

Hak de koriander fijn.

Pureer de soep grotendeels in een blender of met behulp van een staafmixer (er mogen nog wat stukjes inzitten, maar je kunt het ook helemaal glad pureren).

Zet alles weer op het vuur en roer de pindakaas erdoor.

Laat de pindakaas helemaal oplossen.

De soep bindt nu.

Breng de soep op smaak met de sojasaus, de citroensap en versgemalen peper.

Roer de Chinese kool erdoor en verhit de soep nog 5 min.

Verdeel de taugé over soepkommen en schep de soep erop.

Garneer de soep met de koriander, pinda's en wat versgemalen peper.

Tips:

Gebruik 2 rode pepers als je van pittig houdt.

In plaats van Chinese kool kun je ook witte kool of savooiekool gebruiken.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Schrobbelèr espresso.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Schrobbelèr

Ingrediënten

- cacaopoeder
50 ml espresso, vers
gezette
(1 mini-stroopwafeltje
of ander koekje)
- room, slag-
50 ml Schrobbelèr
- siroop, karamel- of
chocolade-

- (Schrobbelèr)
espresso glas

Bereiding.

Warm de Schrobbelèr kort op met een stoompijpje
(mocht je deze niet hebben kun je Schrobbelèr op
kamertemperatuur gebruiken).
Vul het glas tot halverwege het logo met Schrobbelèr
(50 ml) en vul het vervolgens af met een kopje
espresso (50 ml).
Doe daar een mooie toef slagroom bovenop en
garneer de espresso met bijvoorbeeld cacaopoeder
of karamel- of chocoladesiroop.

22

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinazie-frittata met champignons.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g champignons
6 eieren
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook
2 el olie (uit de pot
zongedroogde tomaten)
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie, verse
50 g tomaten,
zongedroogde , op olie
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoge stand. Bak de knoflook kort tot deze begint te geuren.
Voeg de spinazie in 2 delen toe en laat die slinken.
Doe de spinazie over in een zeef en laat die uitlekken tot gebruik.
Verhit de 2 el olie uit de pot tomaten in dezelfde pan en bak de champignons in 5 min. lichtbruin.
Voeg de tomaten toe en bak die 1 min. mee.
Klop in een kom de eieren los.
Roer de kaas erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Giet het eiermengsel bij de champignons in de pan en roer er meteen de spinazie door.
Bak de frittata een paar min. op een middelhoge stand en gaar de frittata vervolgens nog 15 min. in het midden van de oven.
Leg een groot bord op de frittata en keer de pan met bord en al, zodat de frittata met de onderkant naar boven op het bord ligt.
Snijd de frittata in punten en serveer.

Tip:

Bak eens 400 g aardappelschijfjes mee met de champignons voor extra vulling.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 272
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Spruitencurry met kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Hoogvliet

Ingrediënten

450 g aardappelblokjes,
voorgekookt
2 el currypasta, rode
350 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
400 ml melk, kokos-
3 el olie
- peper, versgemalen
500 g spruitjes
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Halveer de spruiten.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een wok en roerbak de
spruiten met de aardappelblokjes 5 min., tot ze
beginnen te kleuren.
Voeg de kipreepjes en de knoflook toe en bak
die 3-4 min. mee, tot de kip gaar is.
Roer de currypasta erdoor en bak die 1 min.
mee.
Schenk de kokosmelk in de wok en roer alles
door.
Laat de curry nog 5-7 min. garen op een lage
stand.
Breng op smaak met zout en versgemalen
peper.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Bestrooi de curry met de bosui.

Tip:

Lekker met naanbrood.

Stamppot van zoete aardappel en spitskool.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten:

800 g aardappels, zoete,
in blokjes
30 g boter
300 ml melk
½ tl nootmuskaat,
gemalen
- peper, versgemalen
400 g spitskool,
gesneden
1 worst, rook-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 449
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Bereiding.

Breng de zoete aardappel met de melk en de spitskool aan de kook. Leg een deksel op de pan en kook alles 15 min. op een middelhoge stand.

Warm de rookworst 10 min. mee boven op de groenten.

Giet de aardappelen en de kool af en bewaar het kookvocht.

Stamp de aardappelen en kool met de boter en de nootmuskaat goed door elkaar.

Schenk er beetje bij beetje wat van het kookvocht en roer het tot een romige stamppot. Breng de stamppot op smaak met zout en versgemalen peper.

Snijd de worst in stukken en serveer die bij de stamppot.

Tip:

Lekker met spekjes en zilveruitjes.

Stoverij met bitterballen van zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige
100 g bloem
50 g boter, room-
300 ml Brand
Dubbelbock
20 g chocolade, extra
puur
3 eiwitten
350 ml fond, wild-
10 jeneverbessen
5 kruidnagels
3 laurierblaadjes
100 g panko
- peper, versgemalen
250 g spekreepjes,
gerookte
800 g sukadellappen
(rund)
105 g uitjes, zilver-
150 g wortels
60 g zuurkool, naturel

Bereiding.

Stoof de zuurkool in een pan met een klein laagje water in 25 min. gaar.
Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze in 15 min. gaar.
Giet de aardappelen en zuurkool af en stamp ze samen met 25 g boter tot een puree.
Laat de puree ca. 1 uur afkoelen in de koelkast.
Snijd de sukadellappen in blokjes.
Verhit in een braadpan de resterende boter en bak het vlees in porties in 7-9 min. op een hoog vuur rondom aan.
Breng het vlees op smaak met versgemalen peper.
Neem het vlees uit de pan en bak hierin de spekreepjes.
Snijd de wortel in plakjes en bak deze 2 min. met de spekjes mee.
Voeg het vlees toe.
Voeg de zilveruitjes, de jeneverbessen, de kruidnagels, de laurier en de chocolade toe aan de pan.
Schenk er het bier bij en de helft van de wildfond en breng het tegen de kook aan.
Draai het vuur laag en laat het 2 uur en 45 min. sudderen (tot het vlees uit elkaar valt).
Voeg, indien nodig, wat wildfond toe als de stoof te droog wordt.
Verhit de frituurpan met de olie voor tot 180°C.
Doe het eiwit in een diep bord, de bloem in een ander diep bord en de panko in een derde diep bord.
Neem de puree uit de koelkast.
Vorm er ca. 16 ballen ter grootte van een bitterbal van.
Wentel de ballen door de bloem, vervolgens door het eiwit en tot slot door de panko.
Frituur de bitterballen in porties in ca. 5 min. goudgeel.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Breng de stoof op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Serveer de stoof samen met de bitterballen.

Bereidingstijd: 220 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 891
Eiwit: 62 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: 7,5 g

Natrium: - mg
Vet: 55 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 19 g
Vezels: 6,5 g
Groente: - g
Zout: 4,16 g

Tom kha kai soep.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl,
PuurGezond.nl

Ingrediënten

2 stl citroengras
4 cm gember, verse
250 g kipfilet
1 bs koriander, verse
2 limoenen, sap van
400 ml melk, kokos-
1 peper, rode of groene
200 g peultjes
3 el saus, vis-
3 uitjes, bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de gemberwortel en snijd hem in plakjes.
Doe dit samen met de steeltjes van de koriander en het citroengras in 1 l water en breng dit aan de kook.
Voeg de vissaus en het limoensap toe.
Vis de koriandersteeltjes uit de soep en voeg de kokosmelk toe.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Maak de peultjes schoon en halveer ze.
Voeg de kip en de peultjes toe aan de soep en kook deze in een paar min. gaar.
Snijd een groene of rode peper (zonder zaadjes) en 3 bosuitjes in ringetjes en roer deze door de soep.
Haal de gemberplakjes, en het citroengras uit de soep en schep de soep in grote kommen.
Garneer de soep met fijngeknipte korianderblaadjes.

Tip:

Lekker met wat kroepoek of naanbrood.

Tomaten-paprikasoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl,
PuurGezond.nl

Ingrediënten

1 l bouillon
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, versgemalen
- pijnboompitjes
5-6 tk peterselie, platte
4 tomaten, grote
2 el tomatenpuree
2 uien, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de tomaten in parten.
Schil de uien en snijd ze in parten.
Maak de paprika's schoon en snijd ook deze in parten.
Schik alle groenten op een bakplaat (bekleed met bakpapier).
Bestrooi de groenten met wat zout en versgemalen peper.
Schuif de bakplaat in de oven.
Rooster het geheel in 25-30 min. gaar.
De groenten begint dan ook te kleuren.
Rooster de pijnboompitjes licht in een droge koekenpan.
Pel de knoflook en snipper deze.
Hak de peterselie (incl. de steeltjes) fijn.
Verhit de olie in een pan en bak de knoflook zachtjes tot deze begint te geuren.
Bak de tomatenpuree en de peterselie even mee.
Zet het vuur uit tot de groente klaar is.
Doe de gare groente in de pan en voeg de bouillon toe.
Pureer het geheel met de staafmixer en verwarm de soep nog even.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper.
Serveer de soep evt. met nog wat gesneden peterselie, een scheutje olijfolie en wat pijnboompitjes.

Vanille chai latte.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: VegaLifestyle.nl

Ingrediënten

200 ml melk, amandel-
- siroop, agave-
2 zk thee, chai-
- vanille extract
300 ml water

Bereiding.

Kook het water in de waterkoker.
Doe de theezakjes in de glazen en voeg het water hieraan toe.
Laat de thee ca. 3 min. trekken.
Verwarm de amandelmelk en voeg dit samen met 1 tl vanille extract en agave siroop op smaak toe aan de thee.

Tip:

Je kunt hier evt. wat vegan slagroom op kunnen spuiten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Verfrissend citrussapje.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: KekMama.nl

Ingrediënten

½ citroen
½ grapefruit
½ limoen
2 sinaasappels
2 sinaasappels, bloed-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de sinaasappels, bloedsinaasappels, grapefruit, limoen en citroen doormidden (zorg ervoor dat je sappige vruchten kiest, want dat maakt echt het verschil in smaak).
Pers het sap uit alle vruchten met een handpers of sapcentrifuge.
Meng het sap in een kom of kan om de smaken samen te laten komen.
Giet het sap in een glas en voeg, indien gewenst, ijsblokjes toe voor extra frisheid.

Tips:

Voeg een snufje munt of basilicum toe voor een extra smaakboost.
Voeg eens een scheutje bruiswater toe voor een sprankelende twist.

Warm chocoladefeestje.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

180 g chocolade, melk-
4 tl discodip
8 el marshmallows,
mini-
800 ml melk, volle
200 ml room, slag-
4 el saus, karamel-
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 932
Energie kcal: 223
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: 31 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Verwarm de melk in een steelpannetje (breng het niet aan de kook). Breek de chocolade in blokjes en laat die al roerend smelten in de hete melk.

Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf.

Schenk de chocolademelk in 4 mokken en schep de slagroom erop.

Decoreer elke beker chocolademelk met 1 el karamelsaus, 1 tl discodip en 2 el mini marshmallows.

Maak het af met een rainbow cookie en een Sint-chocolaatje rechttop in de slagroomtoef.

Tips:

- Gebruik voor een mooie toef slagroom een spuitzak met een kartelmond of een kant-en-klare spuitbus met slagroom.
- Vervang de melkchocolade door pure chocolade voor een intensere smaak, of voor chocolade met een smaakje (zoals karamel-zeezout) voor een bijzondere twist.

Warme anijschocolademelk.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Hobby4fun.eu

Ingrediënten

8 anijsblokjes (De
Ruijter)
4 tl cacao
8 dl melk
- slagroom

Bereiding.

Roer de cacao met 1 dl melk los.
Voeg 7 dl melk toe.
Breng de chocolademelk, als roerend, aan de kook.
Los de anijsblokjes, al roerend, in de warme chocolademelk op.
Verdeel de anijschocolademelk over 4 bekers.
Garneer de anijschocolademelk met een toef slagroom.

32

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Winterkost met speklappen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
stampot-
500 g boerenkool, verse
1 zk Knorr Jus voor
Stampot
500 g speklappen
1 ui

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 682
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Schenk een laag water van ca. 3 cm in een pan.
Voeg de aardappelen, de boerenkool en een ½ tl zout aan het water toe.
Breng het water aan de kook.
Kook het geheel op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.
Snijd de ui in kleine stukjes.
Bak de speklappen in een droge koekenpan.
Voeg de gesneden ui toe aan de speklappen.
Laat het geheel goudbruin bakken.
Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de boerenkool door elkaar met een pureestamper.
Scheep de boerenkool op de borden.
Maak een kuiltje middenin de stampot.
Schenk een scheutje jus in het kuiltje.
Serveer de stampot met de gebakken speklappen en ui.

Wintersalade met Hüttenkäse.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 365 dagen culinair

Ingrediënten

1 appel
1 tl citroensap
1 pk Hüttenkäse (200 g)
1 el mayonaise
½ paprika, groene
- peper
25 g rozijnen
- sla (paar blaadjes)
1 el slagroom
1 ui
2 el walnoten,
fijnggehakt
4 worteltjes (of een
stuk winterpeen)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de worteltjes schoon.
Maak de ui schoon.
Maak de paprika schoon.
Maak de appel schoon.
Snijd de worteltjes, ui, paprika en appel in kleine stukjes.
Meng de citroensap door de groenten (om verkleuren te vermijden).
Roer de Hüttenkäse, mayonaise, slagroom, snufje peper en snufje zout goed door elkaar.
Was de slablaadjes.
Leg een paar slablaadjes op elk sla-bord.
Lepel een deel van het groentemengsel op de slablaadjes.
Verdeel het Hüttenkäsemengsel over de salades.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

